

Meisterformen

Vorbemerkung

Die vorliegende Ausarbeitung zu den vier Meisterformen des Shaolin-Kempo ist als Richtlinie und Leitfaden zur Ausführung der Form zu verstehen. Diese Handreichung ersetzt nicht ein regelmäßiges Training bzw. die Teilnahme an entsprechenden Lehrgängen. Verbesserungsvorschläge für diese Handreichung können beim zuständigen Lehrausschluß eingereicht werden.

Im Gegensatz zu den Schülerformen des Shaolin-Kempo kommen in den Meisterformen (an den entsprechende Stellen wird darauf hingewiesen) wechselnde Standhöhen vor.

Der Shaolin-Kempo-Gruß ist nicht Bestandteil der Formen.

Uchi-Uke mit der offenen Hand wird als Haito-Uchi-Uke beschrieben. Abgewehrt wird jedoch mit der Innenseite des Unterarms.

Techniken wie Nagashi-Uke werden grundsätzlich von der Hüfte ausgeführt.

Der Schwung für den Chudan-Uraken-Hiza-Uchi in der Tasi-Yoko Meisterformen kommt auch wie bei allen anderen Formen durch ein Überkreuzen der Arme bzw. durch Verlagerung beider Fäuste zu der entgegengesetzten Hüfte zustande.

Bei der Ausführung des Tate-Tzuki, der explosiv zur Hüfte zurückgezogen wird (der Fastrücken zeigt zur Seite), verlagert sich der Stand wieder nach oben und danach nach unten.

Tora-Mae-Ashi rechts mit Shuto-Uchi links:

Die rechte Hand schnell zum Kehlkopf/Hoden und greift zu, dabei bewegt sich der Körper leicht nach oben. Danach mit einem Handkantenschlag links, der unterhalb des rechten Unterarmes startet (der linke Handrücken liegt dabei an der rechten Schulter, die Fingerspitzen zeigen nach oben), den Kehlkopf abschlagen (Endposition der linken Hand waagrecht).

Gleichzeitig wird die rechte Hand zur rechten Brustmitte zurückgezogen, der Fastrücken zeigt nach außen. Dabei bewegt sich der Körper wieder leicht nach unten.

Der Handkantenschlag links, sowie das Zurückziehen der rechten Hand erfolgt langsam und kraftvoll unter Betonung der Atmung (Ibuki-Technik).

Gruß in den Meisterformen des Shaolin-Kempo

Angrüßen:

Heiko-Dachi, beide Arme kreuzen sich in Kopfhöhe und werden dann nach unten außen geführt. Linkes Bein anschließen in Musubi-Dachi, die Hände werden in kopfhöhe gebracht und nach unten geführt; hierbei wird der linke Handrücken in die rechte Handfläche gelegt, die Daumen werden ineinander verhakt, die Handfläche zeigen in der Endphase zum Körper. Während dieser Bewegung werden die Beine leicht gebeugt und wieder gestreckt.

Abgrüßen:

In Musubi-Dachi werden die Hände in Kopfhöhe gefaltet und nach unten geführt (wie beim Angrüßen); hierbei werden die Beine leicht gebeugt und wieder gestreckt. Aussteigen mit dem linken Bein in Heiko-Dachi, beide Arme kreuzen sich in Kopfhöhe und werden dann nach unten außen geführt.

Long Kuen

1. Meisterform des Shaolin Kempo

Angrüßen

Der linke Fuß wird nach links in Kiba-Dachi gesetzt, gleichzeitig erfolgt mit der linken Hand ein Gedan-Nagashi-Uke. Danach erfolgt mit der rechten Hand ebenfalls ein Gedan-Nagashi-Uke (diese Techniken werden in einem großen Kreis ausgeführt).

Als Konter wird ein Chudan-Tsuki links gestoßen, danach ein Chudan-Tsuki rechts, dieser bleibt arretiert.

Der linke Fuß wird zu Nekoashi-Dachi (links) herangezogen (beide Füße sind auf einer Linie), gleichzeitig erfolgt mit dem rechten Arm ein Uchi-Uke (Faust) und mit dem linken ein Gedan-Barai. Die nächsten Bewegungen erfolgen in schneller Abfolge; gleichzeitig wird mit links Uchi-Uke (Faust) und mit rechts Gedan.Barai geblockt, dabei geht der Körper leicht nach oben.

Beim Nachuntengehen wird wieder gleichzeitig mit rechts ein Uchi-Uke (Faust) und mit links ein Gedan-Barai geblockt. (Diese Bewegungen erfolgen in einer Abfolge von Tief-, Hoch-, Tiefständen). Der rechte Fuß wird nach rechts in Kiba-Dachi gesetzt, gleichzeitig erfolgt mit der rechten Hand ein Gedan-Nagashi-Uke, danach mit der linken Hand ebenfalls ein Gedan-Nagashi-Uke (diese Techniken werden in einem großen Kreis ausgeführt).

Als Konter wird ein Chudan-Tsuki rechts gestoßen, danach ein Chudan-Tsuki links, dieser bleibt arretiert.

Der rechte Fuß wird zu Nekoashi-Dachi (rechts) herangezogen (Füße sind auf einer Linie), gleichzeitig erfolgt mit dem linken Arm ein Uchi-Uke und mit dem rechten ein Gedan-Barai. Die nächsten Bewegungen geschehen in einer schnellen Abfolge, gleichzeitig wird mit rechts Uchi-Uke (Faust) und mit links Gedan-Barai geblockt, dabei geht der Körper leicht nach oben.

Beim nach unten gehen wird wieder gleichzeitig mit links ein Uchi-Uke (Faust) und mit rechts ein Gedan-Barai geblockt. (Diese Bewegungen erfolgen in einer Abfolge von Tief-, Hoch-, Tiefständen). Der rechte Fuß wird nach vorn abgestellt und in Nekoashi-Dachi eingedreht. Mit rechts erfolgt ein Gedan-Uke, mit links ein Gedan-Tate-Tsuki. (Beide Techniken werden gleichzeitig ausgeführt).

Mit rechts wird ein Chudan-Yoko-Geri getreten, gleichzeitig erfolgt eine unterstützende Bewegung rechts (Gedan-Barai ähnlich).

Der rechte Fuß wird danach in Kiba-Dachi abgesetzt (Drehung um 90 Grad links).

Beim Eindrehen in Shorin-Kokutsu-Dachi (rechts) wird rechts Jodan-Age-Uke geblockt.

Dabei drückt man aus den Beinen heraus den Arm des imaginären Gegners nach oben und stößt mit links einen Jodan-Tate-Tsuki. Beim Zurückziehen des Tate-Tsuki in Höhe der rechten Hüfte (so daß der linke Unterarm vor dem Körper liegt) bewegt sich der Körper wieder nach unten, dabei dreht man sofort wieder zurück in Kiba-Dachi. Der Jodan-Age-Uke bleibt stehen.

(Der Shorin-Kokutsu-Dachi ist hier eine Übergangstellung und wird nur kurzzeitig für die Ausführung des Age-Uke eingenommen).

Aus dem Kiba-Dachi wird nach vorn mit Jodan-Age-Uke links geblockt und ein Jodan-Tate-Tsuki rechts gestoßen.

Während man den Tate-Tsuki stößt, drückt man aus den Beinen heraus den geblockten Arm des imaginären Gegners nach oben. Beim Zurückziehen der rechten Faust bewegt sich der Körper wieder nach unten.

Drehung nach links mit einem Jodan-Mikatsuki-Geri in 90 Grad Richtung (dieser kann auch im Sprung ausgeführt werden). Nach der Drehung setzt das rechte Knie auf dem Boden auf (Hiza-Dachi), die Fußsohle zeigt in Richtung des getretenen Mikatsuki-Geri, so daß sich der Oberkörper um weitere 180 Grad links dreht. Von unten wird ein Tettsui-Uchi rechts zum Genitalbereich des imaginären Gegners in Richtung des getretenen Mikatsuki-Geri geschlagen.

In dieser tiefen Position wird sich auf dem rechten Knie gedreht, indem der rechte Fuß um ca. 100 Grad rechts versetzt wird. Es wird ein Gedan-Morote-Tsuki in Richtung des Tettsui-Uchi gestoßen. Der rechte Fuß wird wieder zurückgesetzt, so daß die vorherige Position wieder eingenommen wird.

Mit rechts erfolgt ein Tora-Mae-Ashi zum Genitalbereich des Gegners in die entgegengesetzte Richtung. Anschließend erfolgt ein Abschlag mit Shuto-Uchi links (Hand-Innenfläche zeigt vor der Ausführung nach außen).

Das Zurückziehen geschieht langsam unter Betonung der Ausatmung.

Aus dieser Stellung erfolgt nach dem Aufstehen ein Chudan-Tsuki links mit gleichzeitigem Chudan-Mae-Geri rechts. Der rechte Fuß wird hierbei in Sanchin-Dachi rechts abgesetzt.

Der Tsuki wird stehen gelassen. Anschließend erfolgt aus Sanchin-Dachi rechts ein Chudan-Tsuki rechts mit einem gleichzeitigen Chudan-Mae-Geri links "KIAI".

Der linke Fuß wird hier in Uchi-Hachiji-Dachi abgesetzt und der Tsuki zurückgezogen.

Abgrüßen

Ch`uan Fa

2. Meisterform des Shaolin-Kempo

Angrüßen

Aus der Grußstellung (Musubi-Dachi) bewegen sich die Füße über die Zwischenstellungen Uchi-Hachiji-Dachi, erweiterten Musubi-Dachi in erweiterten Uchi-Hachiji-Dachi. Gleichzeitig schieben sich die Hände nach oben zu einem Jodan-Morote-Koken-Uke (rechte Hand oben).

Mit rechts einen kleinen Schritt nach hinten in Sanchin-Dachi links. Die rechte Hand schnell mit Jodan-Gyaku-Tora-Mae-Ashi rechts nach vorn mit anschließendem Jodan-Shuto-Uchi links.

Viermal Chudan-Tsuki, beginnend mit rechts.

Mit dem linken Fuß nach hinten in Kake-Dachi absetzen (dabei steht der linke Fuß auf einer Linie mit dem rechten Fuß). Es folgt mit links Gedan-Shotei-Uke, mit rechts Shuto-Age-Uke.

Mit dem linken Fuß nach vorn in Zenkutsu-Dachi links gehen. Gleichzeitig blockt die linke Hand mit Shuto-Age-Uke. Beide Hände greifen nach vorn und ziehen den imaginären Angreifer in einen Chudan-Mae-Geri rechts. In einem weiten Ausfallschritt mit rechts nach hinten absetzen. Die rechte Hand schnell mit Jodan-Gyaku-Tora-Mae-Ashi nach vorn mit anschließendem Jodan-Shuto-Uchi links. Gleichzeitig wird der linke Fuß in Nekoashi-Dachi links herangezogen. Hierbei verlagert sich der Stand nach unten. Mit dem rechten Fuß erfolgt ein weiterer Ausfallschritt nach vorn (Drehung um 180° nach links). Die rechte Hand schnell mit Jodan-Gyaku-Tora-Mae-Ashi nach vorn mit anschließendem Jodan-Shuto-Uchi links. Gleichzeitig wird der linke Fuß in Nekoashi-Dachi links herangezogen (Zwischenstand Kiba-Dachi). Hierbei verlagert sich der Stand nach unten.

Es schließt sich ein Chudan-Mawashi-Geri rechts nach vorn mit einer Drehung um 270° nach links an. Die rechte Hand schnell mit Jodan-Gyaku-Tora-Mae-Ashi nach vorn mit anschließendem Jodan-Shuto-Uchi links. Gleichzeitig wird der linke Fuß in Nekoashi-Dachi links herangezogen. Hierbei verlagert sich der Stand nach unten.

Mit einer Drehung um 90° nach links erfolgt ein Jodan-Mikatsuki-Geri rechts oder Mikatsuki-Tobi-Geri rechts. Daraufhin kann anschließend kurz in Nekoashi-Dachi rechts abgesetzt werden; es schließt sich ein Chudan-Mae-Geri rechts an. Danach wird nach einer Drehung um 180° nach links der rechte Fuß in Kiba-Dachi abgesetzt. Dabei stoßen beide Hände einen Chudan-Juji-Shuto-Uchi und werden danach langsam (Ibuki-Technik) als Fäuste an die Hüften zurückgezogen. Es folgt mit rechts ein Chudan-Tsuki, wobei sich die Schulter mit eindreht. Dabei erfolgt eine Standverlagerung in Shorin-Kokutsu-Dachi links. Der Stand verlagert sich dann zurück in Kiba-Dachi. Hierbei vollzieht die rechte Faust langsam einen Chudan-Uchi-Uke (Ibuki-Technik). Daraufhin folgen drei Chudan-Tsuki, beginnend mit links. Beim letzten dieser Tsuki wird sich wieder in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts eingedreht. Auch die Schulter dreht sich wieder ein. Der Stand verlagert sich dann zurück in Kiba-Dachi. Hierbei vollzieht die linke Faust erneut einen Chudan-Uchi-Uke (Ibuki-Technik). Mit rechts folgt ein Age-Uke, die Faust klappt danach zur Seite und führt den Arm des imaginären Gegners in Kake-Uke und mit Gedan-Barai weiter. Es erfolgt Chudan-Tate-Tsuki links nach vorn (siehe Vorbemerkung).

Der rechte Fuß wird herangezogen zu Nekoashi-Dachi rechts (90°-Drehung nach rechts). Mit rechts erfolgen Ude-Uke und links gleichzeitig ein umgekehrter Jodan-Tate-Tsuki. Beide Techniken erfolgen von der linken Hüfte aus. Die Hand wird danach zur Hüfte zurückgezogen und von dort aus erfolgt ein Chudan-Gyaku-Tate-Tsuki links.

Der rechte Fuß wird nach rechts gesetzt, dann wird der linke herangezogen in Nekoashi-Dachi links (180°-Drehung nach links).

Beide Hände befinden sich an der rechten Hüfte, die linke geschlossene Faust ruht auf der rechten offenen Hand. Von da aus erfolgt mit links ein Jodan-Shuto-Uke und gleichzeitig rechts ein umgekehrter Jodan-Yonhon-Nukite (vertikale Handstellung beider Techniken). Die rechte Hand geht

zur rechten Hüfte zurück und schlägt von dort aus einen Chudan-Gyaku-Tate-Tsuki. Der linke Fuß wird zurückgesetzt in Zenkutsu-Dachi rechts (Drehung um 90° nach rechts) mit Gedan-Barai rechts.

Darauf folgt ein Chudan-Mae-Geri links. Nach vorn absetzen in Zenkutsu-Dachi links. Im Moment des Absetzens erfolgt Nagashi-Uke links mit folgendem Jodan-Gyaku-Tate-Tsuki rechts, der über den linken Arm gestoßen wird. Daraufhin folgt ein Chudan-Mae-Geri rechts und ohne abzusetzen ein Chudan-Yoko-Geri im Winkel von 45° nach rechts vorn. Das Trittbein wird seitlich nach vorn mit Gedan-Juji-Uke 45° in Shorin-Zenkutsu-Dachi rechts abgesetzt.

Es folgt eine langsame Drehung in Shorin-Zenkutsu-Dachi links mit Jodan-Uchi-Uke rechts und Gedan-Barai links (Ibuki-Technik). Der rechte Fuß wird hinter den linken gestellt (Kake-Dachi) und es folgt eine Drehung um 225° nach rechts in Zenkutsu-Dachi rechts mit einem Chudan-Oi-Tsuki. Zum Schutz wird bei der Drehung der linke Arm am Körper entlanggeführt und danach zur linken Hüfte zurückgezogen.

Es folgt ein Chudan-Mae-Geri links. Der Fuß wird daraufhin nach hinten in Shorin-Kokutsu-Dachi links abgesetzt (Drehung um 90° nach links) und es erfolgt gleichzeitig ein Gedan-Barai rechts. Der linke Fuß wird hinter dem rechten in Kake-Dachi übergesetzt. Aus dieser Stellung erfolgt ein Chudan-Yoko-Geri rechts. Das rechte Trittbein wird danach in Kiba-Dachi abgesetzt (Drehung um 90° nach links).

Beim Absetzen erfolgt ein Chudan-Juji-Shuto-Uchi "KIAI". Beide Hände werden als Fäuste zu den Hüften zurückgezogen (Ibuki-Technik). Linken Fuß zum Abgrüßen zu Musubi-Dachi heranziehen.

Abgrüßen

Tasi Yoko

3. Meisterform des Shaolin-Kempo

Angrüßen.

Aus Musubi-Dachi mit dem rechten Fuß in einen tiefen Kake-Dachi (rechts) vorgehen. Tora-Mae-Ashi (rechts) zum Kehlkopf. Das linke Bein anschließend in Nekoashi-Dachi (links) vorsetzen mit Jodan-Shuto-Uchi (links).

Aus Nekoashi-Dachi (links) vorgehen in Nekoashi-Dachi (rechts) mit Age-Uke (rechts), anschließendem Kake-Uke (rechts), Gedan-Barai (rechts) und Chudan-Tate-Tsuki (links) (mit explosivem Zurückziehen an die Hüfte).

Den rechten Fuß aus Nekoashi-Dachi (rechts) betont nach hinten absetzen und um 180° nach rechts in Nekoashi-Dachi (rechts) drehen. Gleichzeitig mit Age-Uke (rechts) blocken und danach einen Chudan-Tate-Tsuki (links) ausführen (mit explosivem Zurückziehen an die Hüfte).

Den rechten Fuß aus Nekoashi-Dachi (rechts) in Blickrichtung in einem Ausfallschritt absetzen und mit dem Absetzen eine Drehung um 180° nach links ausführen. Die linke Faust wird dabei mit der Kleinfingerseite an der rechten Körperseite auf die geöffnete rechte Handfläche gelegt. Den linken Fuß zu Nekoashi-Dachi (links) heranziehen. Dabei erfolgt ein Jodan-Shuto-Uke (links) und gleichzeitig ein Jodan-Yonhon-Nukite (rechts), vertikale Handstellung beider Techniken. Anschließend Chudan-Tate-Tsuki rechts ausführen mit explosivem zurückziehen an die Brust.

Den rechten Fuß nochmals mit einem Ausfallschritt nach hinten absetzen mit gleichzeitigem Tora-Mae-Ashi (rechts) zum Kehlkopf. Anschließend den linken Fuß heranziehen zu Nekoashi-Dachi (links) mit Jodan-Shuto-Uchi (links).

Vorgehen aus Nekoashi-Dachi (links) in Zenkutsu-Dachi (rechts) mit Chudan-Oi-Tsuki. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi (links) mit Chudan-Oi-Tsuki.

Aus Zenkutsu-Dachi (links) erfolgt eine Drehung um 180° nach rechts in Nekoashi-Dachi (rechts) mit Chudan-Uchi-Uke (rechts).

Hierauf erfolgt mit einem weiten Ausfallschritt eine Drehung um 180° nach links mit gleichzeitigem Tora-Mae-Ashi (rechts) zum Kehlkopf. Anschließend wird das linke Bein zu Nekoashi-Dachi (links) herangezogen und dabei ein Jodan-Shuto-Uchi (links) ausgeführt.

Aus Nekoashi-Dachi (links) erfolgt durch Versetzen des rechten Fußes eine Drehung um 90° nach rechts in Zenkutsu-Dachi (links). Hierbei wird ein Chudan-Ushiro-Empi-Uchi (rechts) ausgeführt. Diese Technik wird mit der linken Hand unterstützt. Der rechte Fuß wird aus Zenkutsu-Dachi (links) in Nekoashi-Dachi (rechts) nach vorne abgesetzt. Direkt nach dem Absetzen des Fußes erfolgt ein Age-Uke (rechts) mit anschließendem Kake-Uke (rechts), Gedan-Barai (rechts) und Chudan-Tate-Tsuki (links) (mit explosivem Zurückziehen an die Hüfte). Aus Nekoashi-Dachi (rechts) erfolgt eine Drehung um 180° nach links in Nekoashi-Dachi (links) mit Chudan-Uchi-Uke (links) und anschließendem Chudan-Tate-Tsuki (rechts) (mit explosivem Zurückziehen an die Hüfte).

Vorgehen aus Nekoashi-Dachi (links) in Zenkutsu-Dachi (rechts) mit Chudan-Oi-Tsuki.

Vorgehen in Zenkutsu-Dachi (links) mit Chudan-Oi-Tsuki.

Anschließend erfolgt aus Zenkutsu-Dachi (links) eine Drehung um 180° nach rechts in Nekoashi-Dachi (rechts) mit Chudan-Uchi-Uke (rechts). In die gleiche Richtung erfolgt ein Jodan-Mawashi-Geri (links). Der linke Fuß wird danach nach vorne abgesetzt und im Anschluß erfolgt ein Jodan-Mawashi-Geri (rechts). Nach einer Drehung um 90° nach links wird der rechte Fuß nun in Kiba-Dachi abgesetzt. Danach wird der linke Fuß in Nekoashi-Dachi (links) herangezogen (Füße stehen auf einer Höhe) und

es erfolgt ein Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (rechts) mit Unterstützung durch die linke Faust am rechten Ellenbogen (der Handrücken der linken Faust zeigt dabei nach unten).

Aus Nekoashi-Dachi (links) wird das linke Bein mit einem Chudan-Morote-Haito-Uchi-Uke in Uchihachiji -Dachi herausgesetzt. Anschließend erfolgt mit einem gleichzeitigem Morote-Shuto-Sakotsu-Uchi das Umsetzen in Heiko-Dachi. Aus Heiko-Dachi wird das rechte Bein zurückgesetzt in Zenkutsu-Dachi (links) mit Chudan-Ushiro-Empi-Uchi (rechts), welcher mit der linken Hand unterstützt wird. Das linke Bein wird zurückgesetzt in Zenkutsu-Dachi (rechts) mit Chudan-Ushiro-Empi-Uchi (links), welcher mit der rechten Hand unterstützt wird. Aus Zenkutsu-Dachi (rechts) wird der linke Fuß mit einer Drehung um 90° nach links zu Nekoashi-Dachi (links) herangezogen. Hierbei erfolgt gleichzeitig Age-Uke (links), Kake-Uke (links), Gedan-Barai (links) und ein Chudan-Tate-Tsuki (rechts) (mit explosivem Zurückziehen an die Hüfte). Aus Nekoashi-Dachi (links) vorgehen in Zenkutsu-Dachi (rechts) mit Chudan-Oi-Tsuki. Im Anschluß vorgehen in Zenkutsu-Dachi (links) mit Chudan-Oi-Tsuki.

Als nächster Schritt wird aus Zenkutsu-Dachi (links) der rechte Fuß nach vorne in Kake-Dachi (rechts) abgesetzt (Drehung um 90° nach rechts). Hierbei erfolgt ein Chudan-Uchi-Uke (links) und ein Gedan-Barai (rechts). Aus Kake-Dachi (rechts) wird der rechte Fuß in Kiba-Dachi abgesetzt. Gleichzeitig erfolgt ein Chudan-Uraken-Hiza-Uchi. Anschließend erfolgt ein Jodan-Mawashi-Geri (links) in die gleiche Bewegungsrichtung. Der linke Fuß wird nach vorne abgesetzt und im Anschluß erfolgt ein Jodan-Mawashi-Geri (rechts). Nach einer Drehung um 90° nach links wird der rechte Fuß nun in Kiba-Dachi abgesetzt. Danach wird der linke Fuß in Nekoashi-Dachi (links) herangezogen (Füße stehen auf einer Höhe) und es erfolgt ein Jodan-Yoko-Uraken-Uchi (rechts) mit Unterstützung durch die linke Faust am rechten Ellenbogen (der Handrücken der linken Faust zeigt dabei nach unten) "KIAI".

Abgrüßen.

Gun

4. Meisterform des Shaolin-Kempo

Angrüßen:

Stand Musubi-Dachi, die linke Faust ist an der Hüfte, die rechte Hand hält den auf dem Boden stehenden Stock (Bang) senkrecht (parallel zum Körper) in Linie des rechten Fußes ca. eine Fußlänge entfernt. Vorgehen mit dem rechten Fuß in Kake-Dachi. Vorgehen mit dem linken Fuß in Nekoashi-Dachi links, dabei die linke geöffnete Hand (wie bei einem Shuto) zum Gruß vom rechten Ohr aus nach vorn schieben.

In umgekehrter Reihenfolge wieder bis in Musubi-Dachi zurückgehen, die linke Hand zurückführen zum Ohr, danach zur Faust schließen und wieder zur Hüfte zurückziehen.

Die nach oben zeigende Stockseite wird nachfolgend als Stockanfang, die nach unten zeigende Stockseite als Stockende bezeichnet.

Mit der rechten Fußsohle den Bang nach innen vom Boden treten. Das hochgetretene Ende mit der linken Hand greifen (waagrecht in den Händen halten, der linke Handrücken zeigt nach oben, der rechte Handrücken nach unten). Gleichzeitig mit dem rechten Bein in Kiba-Dachi aussteigen und einen Block in Gedan ausführen (Stock gedrittelt). Beine in Shorin-Kokutsu-Dachi links verschieben, die linke Hand gleitet bis eine Handbreite an das Stockende, die rechte Hand zur Stockmitte.

Den Stockanfang nach vorn zu Boden führen, danach Uchi-Uke mit dem Stock ausführen.

1. Vorgehen in Zenkutsu-Dachi rechts, Stockstich nach vorn zur Körpermitte.

2. Linken Fuß zu Nekoashi-Dachi links heranziehen, die linke Hand gleitet zur Stockmitte

neben die rechte Hand. Handschwung: Mit dem Stockende von der linken unteren Körperseite beginnend nach vorn zur Körpermitte, dann mit dem Stockanfang. Darauf folgen die gleichen Techniken von der rechten unteren Körperseite beginnend.

3. Aus der letzten Drehung heraus gleitet die linke Hand wieder bis eine Handbreite an das Stockende. Der Stockanfang wird beim Vorgehen in Zenkutsu-Dachi links zu Boden geführt und wieder bis zur Körpermitte angehoben (Sand in die Augen werfen).

4. Den rechten Fuß nach vorn vor den linken Fuß in Kake-Dachi abstellen (Drehung um 90°

nach rechts). Vorher hat sich die linke Hand vom Stock gelöst und führt einen Shuto-Age-Uke nach links aus. Der rechte Arm wird nach oben geführt, wobei der Stockanfang eine 360°-Drehung links herum ausführt. Der Stock bildet dabei fast eine Linie mit dem ausgestreckten Arm (abwehrende Bewegung).

5. Den rechten Fuß in Stockrichtung in Kiba-Dachi absetzen. Gleichzeitig Stockanfang vor dem Körper mit einer Drehung um 360° nach oben führen und mit der linken Hand greifen.

Den Stock in beiden Händen halten (der linke Handrücken zeigt nach oben, der rechte Handrücken nach unten) und einen waagerechten Block in Gedan ausführen (Stock gedrittelt).

6. Herausdrehen in Shorin-Kokutsu-Dachi links mit gleichzeitigem Block der gesamten Stocklänge und dem Stockanfang nach rechts unten. Die linke Hand gleitet dabei wieder an das Stockende und drückt den Stock nach oben (Stock parallel zum rechten Bein und auf der geöffneten rechten Hand). Die rechte Hand gleitet bis zur Stockmitte zur linken Hand. Der Stock wird nach oben in eine waagerechte Position geführt und dabei an den rechten Oberarm angelegt.

Drehung um 270° links durch Versetzen des linken Fußes in Zenkutsu-Dachi links und gleichzeitigem Stockschlag mit dem Stockanfang aus der Drehung heraus zum Kopf.

Ablauf 1. - 6. wiederholen.

Mit dem linken Fuß in Zenkutsu-Dachi links mit 180° Drehung und gleichzeitigem Stockschlag mit dem Stockanfang zum Kopf vorgehen.

Ablauf 1. - 6. wiederholen.

Drehung um 270° links durch Versetzen des linken Fußes in Zenkutsu-Dachi links und gleichzeitigem Stockschlag mit dem Stockanfang aus der Drehung heraus zum Kopf.

Ablauf 1. - 6. wiederholen.

Vorgehen in Zenkutsu-Dachi links und Stockschlag mit dem Stockanfang zum Kopf.

Ablauf 1. wiederholen.

Drehung um 180° links durch Versetzen des linken Fußes in Zenkutsu-Dachi links, Stock umfassen, so dass der rechte Handrücken wieder nach rechts (Stockanfang) und der linke Handrücken nach links (Stockmitte) zeigt. Die linke Hand ist jetzt vorn. Stockstich mit dem Stockende zur Körpermitte.

Drehung um 180° nach rechts durch Heranziehen des rechten Fußes in Musubi-Dachi.

Gleichzeitig fassen beide Hände um, der Stock wird gedrittelt und mit beiden Händen waagrecht über den Kopf nach oben gedrückt. Die Arme sind dabei gestreckt. " KIAI "

Der Stockanfang wird Richtung Boden an der rechten Körperseite vorbeigeführt, gefolgt vom

Stockende welches wie am Anfang beschrieben vor dem rechten Fuß abgestellt wird.

Abgrüßen siehe Angrüßen.